

3月

パクパクタイムズ



きょう
〈今日のメニュー〉
 あ
ごま揚げパン
ワンタンスープ
 いよかん ぎゅうにゅう
牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】
 ショートニングパン：東和パン
 白すりごま：多国籍
 ウェーブワンタン：多国籍
 飲用牛乳：コーシン乳業
 豚肉：茨城、群馬
 玉ねぎ：北海道
 人参：徳島
 もやし：栃木、福島
 干し椎茸：国産
 長ねぎ：千葉
 チンゲンサイ：静岡
 生姜：高知
 いよかん：愛媛



今日で東日本大震災から15年目を迎えます

災害を忘れず、記憶にとどめておくことが大切です。地震や津波などの自然災害に備えて、日頃から準備をしておきましょう。被災された方々のことを思い、よく味わいながら残さずいただきます。

〈ぼくぼくクイズ〉 災害時に備え、普段から食品を少し多めに買い置きしておき、古い日付のものから食べ、足りなくなった分を買い足していく方法のことを何というのでしょうか？

- ① ローリングストック
- ②ロールプレイング
- ③ローリングストーンズ

(こたえ) ①ローリングストック

「ローリングストック」とは、足りなくなった食品を買い足していくことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態のことをいいます。大きな地震などの災害が起こると、水道や電気、ガスが止まって、料理が作れなくなったり、風呂に入れなかったりします。災害が起きたときのために、家族が1週間を過ごせる食べ物や飲み物を用意しておくことが大切です。水などの飲み物は、ひとり1日3リットル必要とされています。

今日の給食も残さずおいしくいただきます！

3/9～3/13は板橋区の残菜調査期間です。残菜ゼロ！完食をめざしましょう！



残さず飲もう ← 牛乳のチカラ ←



板橋区食育キャラクター「いたばちい」

☆牛乳のチカラその1

骨や歯の材料となる
カルシウム

コップ1杯(200ml)の牛乳で、1日に必要なカルシウムの約1/4が摂取できます。

牛乳は、カルシウムの吸収率が他の食品よりも高いです。

☆牛乳のチカラその2

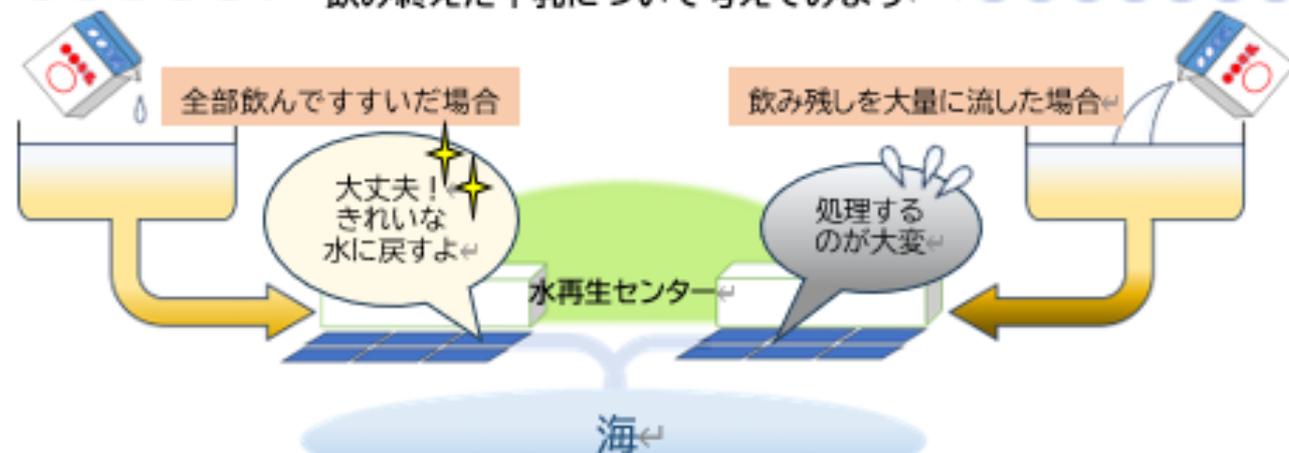
体づくりを助ける
たんぱく質

牛乳のたんぱく質には体をつくる材料(アミノ酸)がバランス良く含まれています。



成長期の“今”強い体をつくるために、牛乳のチカラを味方にしてほしいっちい！

飲み終えた牛乳について考えてみよう



環境保全のためにも、ぜひ飲んでほしいっちい！

